

2月は省エネルギー月間です!

エコクッキングのススメ

“エコクッキング”とは、食材やエネルギーを大切に使い、環境のことを考えながら「買い物」「調理」「片付け」をすること。小さなことでも毎日“エコ”を意識すれば、省エネやごみの削減はもちろん、節約や家事の効率化にもつながっていきます。2月は省エネルギー月間。そこで、今号ではすぐに取り組めるエコクッキングに加え、春日町リサイクルセンター 環境グループ講師の長谷川浩子さんによる「保温調理」をご紹介します。



とっても省エネ。保温調理でハンバーグを作ります! 長谷川浩子さん

すぐに取り組めるエコクッキング



練馬区の可燃ごみの43.5%を生ごみが占めています。買い物上手はエコクッキングへの第一歩です。

- 必要なものを必要なだけ購入する。**
→食べ切れないと経済的に無駄になるばかりでなく、ごみも増える。
- 簡易包装のものを選び、不要な割り箸やスプーンはもらわない。**
→食品トレイなどの容器はリサイクルし、ごみを増やさないようにする。
- マイバッグを持参し、レジ袋はもらわない。**
→レジ袋を作るためには、石油やエネルギーが必要。最近、レジ袋の有料化が進んでいるので、経済的にも環境的にもマイバッグがおススメ。

- 旬の食材、地産地消の食材を意識して購入する。**
→近くの農家の畑でとれた露地栽培の野菜などは、温室やビニールハウスで栽培されたものに比べて使用エネルギーが少ない。当然、旬のもので美味しい。さらに、地域でとれたものは運搬にかかるエネルギーも少ないので低価格に。

3 QUESTIONS 第10回

豊玉リサイクルセンター 環境グループ講師の皆さん

講座を受け持つリサイクルセンター講師に3つの質問。人気の秘密が見えてきた!



1 どんな講座を開催しているの?

私たちは、普段の生活の中で環境のためにどのようなことができるかを考え、発信していくことを目的に活動しています。国産の食材を使用した料理、環境にも身体にも優しい重曹を使った掃除の仕方、リユースを目的とした子ども服の交換会等の講座を開催し、身近な環境講座として人気を集めています。

2 参加者に伝えたいことは?

今の時代は、便利な世の中になった反面、さまざまな環境問題が取りざたされています。「環境問題」を考えると、環境への配慮は合成洗剤の使用量を減らす、近隣の直売所で野菜を買う等、身近なことから始めることができます。参加者の皆さんがご家庭で実践しやすい内容をこれからもお届けできればと思います。

3 これからの目標は?

講座を通して参加者の皆さんが環境問題に興味を持ち、できるところから実践し続けていただけたら、自分の生活も周りの環境も徐々に快適になるはず。そのために、私たちも実践を重ね情報を共有し、多くの方に広めていただけたらと思います。

子ども服交換会



重曹を使ったお掃除



国産小麦で手ごねうどん



鍋などの器具選びも省エネの観点で。日々の調理から省エネや二酸化炭素の削減につなげましょう。

- 食材は使い切る工夫をして、ごみを減らす。**
→野菜の皮や葉っぱは捨てずに調理。可食部分が増えて、ごみは削減できる。
- 鍋底が広い鍋を選び、火加減は中火が基本。**
→鍋底からはみ出した炎は無駄になる。

- 鍋やフライパンは蓋付きのものを選ぶ。**
→調理をする際の熱効率が格段にアップ。必ず鍋に合った蓋を使うこと。
- 鍋底の水滴は拭き取ってから火にかける。**
→水分が蒸発するまで余分なエネルギーが必要になる。

調理法に余熱を利用した保温調理を取り入れる。

保温調理でハンバーグ作りにトライ



中まで火は通さないでOK!

1 フライパンに油をひき、中火でハンバーグの両面に焼き色をつける。



2 どんぶりに1のハンバーグを放射線状に並べ、土鍋の中央に置き、土鍋に適量の水を入れる。



3 土鍋に蓋をして、中火にかける。水が沸騰して土鍋の蓋の穴から蒸気が出たら火を止める。



4 ③が沸騰する間に、厚手の布(ペーパー毛布やひざ掛けなどで可)、アルミシート(100円ショップで購入可)、新聞紙の順に重ね、中央に鍋敷き(タオルで可)を置いて、保温の準備をする。



5 鍋敷きに④の土鍋を載せ、新聞紙、アルミシート、厚手の布の順に包み込み、そのまま40分放置する。



6 保温調理ならではのふっくらとしたハンバーグのでき上がり。

保温調理のココがすごい!

- 加熱時間が短いので省エネになる。特に煮込み料理がおススメ。
- 保温調理中はキッチンを離れ、ほかのことができる。
- 保温調理中は火加減や火の元の心配は不要。

※夏場の長時間放置はご注意ください。



水を汚す原因の約40%が台所からの生活排水。水を大切に使い、生ごみの捨て方もひと工夫します。

- ごみは分別。生ごみは水切りをして、かさ小さく。**
→水分を含んだ生ごみは、焼却エネルギーを多く消費。
- 食器洗いには合成洗剤に頼らず、重曹を活用する。**
→重曹は天然ミネラルで水質汚染の心配なし。食器の油汚れは古布で拭き取り、つけ置き洗えば、水も節約。

使用済み食用油はリサイクルに出す。
→練馬・光が丘地区は第3土曜日、石神井・大泉・関町地区は第2土曜日、資源循環センターは毎週日曜日、午前9時から正午まで回収。
※日時・場所はお問い合わせください。



講座では、保温調理や時短調理などエコクッキングのポイントをご紹介します。

春日町リサイクルセンターのグループ講師の皆さん

INFO

リサイクルセンターのエコクッキング講座のご案内

春日町リサイクルセンター 2月28日(土) 簡単省エネ! 保温調理のススメ
今号でご紹介したハンバーグを作ります。保温調理のポイントをつかめば、おでんやポトフ、シチューなどの煮込み料理への応用も簡単。忙しい方、時間を有効に使いたい方におススメです。
2月は省エネルギー月間です。この機会に、保温調理をマスターしましょう。

豊玉リサイクルセンター 2月19日(土) 夜間 エコクッキング
冷蔵庫の残りものと話題のゼラチンを使った時短調理を学びます。

関町リサイクルセンター 2月28日(土) 子ども 親子で省エネクッキング! 楽しくすいどん作り
すいとん作りを楽しみながら省エネ調理のコツを学びます。
※詳細は裏面をご覧ください。

練馬のエコスポット 第11回

カタクリの群生地 清水山憩いの森

昭和49年のことです。練馬区に区民の方から、「白子川流域の北側斜面林に、区内では数少ないカタクリが自生している」という情報が寄せられました。これがきっかけとなり、貴重な自然を末永く保存するために「憩いの森」制度が発足。その第1号として「清水山憩いの森」が整備され、23区唯一のカタクリの群生地として保全されています。

カタクリは、花が咲くまで約8年もの土壌の中で過ごし、開花期間はわずか2週間ほど。例年3月下旬から4月上旬、斜面林は愛らしい薄紫のカタクリの花で覆われます。ちなみに、料理でおなじみの片栗粉は、このカタクリの根茎を精製したものです。自生カタクリの減少により、原料はジャガイモによってかわりましたが、その名称は残りしました。

開花期間中は、カタクリガイドの皆さんが解説をしてくださるサービスも。カタクリの花は、暖かな晴れた日の日中のみ咲きます。お出かけの際は天気にご注意ください。ちょうど白子川沿いの桜も満開になる頃、2種類の花のお花見を楽しんではいかがでしょうか。

①西池袋線「石神井公園駅」より、西武バス・国際興業バスで成増駅行き、もしくは都営地下鉄大江戸線「光が丘駅」より西武バス・国際興業バス(土支田循環)で「土支田二丁目」下車 徒歩3分

